



Chicorée-Lauch-Flammkuchen

mit einem fruchtigen Salat mit Mohndressing



ca. 35min



2 Personen

Du kannst es ruhig zugeben: Du hast genug vom immer gleichen Flammkuchen, nicht wahr? Dann haben wir hier eine schicke und köstliche Alternative für dich. Heute wird die Spezialität aus dem Elsass mit feinem Chicorée, Lauch und Gouda belegt und backt geschmeidig vor sich hin. Dazu gibt es Feldsalat mit Apfel und Mohndressing. Ein Update, das dem guten alten Flammkuchen ganz ausgezeichnet steht!

Was du von uns bekommst

- 1 Chicorée
- 1 Stange Lauch
- 1 Packung Flammkuchenteig ¹
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 1 Päckchen Blaumohn
- 100g junger Gouda, gerieben ²
- 1 grüner Apfel
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Backpapier

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 860kcal, Fett 45.2g, Kohlenhydrate 84.2g, Eiweiß 25.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Den **Chicorée** und den **Lauch** in ca. 0,5cm breite Ringe schneiden.



2. Gemüse rösten

Den **Chicorée** und den **Lauch** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Auf der mittleren Schiene ca. 10Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** weich ist und leichte Röstspuren zeigt.



3. Teig vorbereiten

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf der Arbeitsfläche ausrollen und die **½ der Crème fraîche** auf dem **Teig** verstreichen.



4. Dressing zubereiten

Den **Mohn** mit 1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und 1TL Honig zu einem **Dressing** verrühren.



5. Flammkuchen backen

Den **Chicorée** und den **Lauch** mit dem Backpapier vom Blech ziehen. Die Ofentemperatur auf 240°C (220°C Umluft) erhöhen. Den **Teig** mit dem Papier vorsichtig auf das Blech ziehen und den **Chicorée** und den **Lauch** darauf verteilen. Mit dem **Käse** bestreuen und den **Flammkuchen** in 9–12Min. im Ofen goldbraun und knusprig backen.



6. Salat zubereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und längs in dünne Scheiben schneiden. Die **Apfelscheiben** und die **½ des Feldsalats** mit dem **Dressing** vermengen. Wer mag, kann auch mehr **Feldsalat** verwenden. Den **Flammkuchen** in Stücke schneiden, nach Belieben mit dem **Salat** garnieren und servieren.